

Menghadapi Stres Pengasuhan dengan Penguatan Positif

Sarah Rachmawati

Praktisi Psikologi

sarah_rachma20@yahoo.com

Tantangan Sebagai Orangtua

Ibu menjadi pusat dunia bagi bayi baru lahir pada tahun pertama kehidupannya. Menurut Sattler, Kramer, Shabatay, & Bernstein (2000) pada tahap awal perkembangannya, bayi membutuhkan perhatian dan cinta kasih tanpa batas. Bayi dilengkapi dengan sistem alarm luar biasa untuk mendapatkan kedua hal tersebut yaitu dengan “tangisan”.

Tangisan bayi mempunyai makna untuk mengomunikasikan hal penting seperti rasa sakit, lapar, dan tidak nyaman. Sedangkan tubuh ibu maupun orang dewasa terprogram untuk merespon secara cepat tangisan bayi. Tidak dipungkiri situasi ini menjadi tantangan tersendiri bagi orangtua baru untuk dapat merespon kebutuhan bayi. Proses pengasuhan ditantang dengan berbagai konflik antara orangtua dan anak.

Menurut Clifford-Poston (2001) banyak terjadi konflik antara orangtua dan anak dalam proses pengasuhan seperti kemauan anak yang selalu ingin menjadi orang dewasa dan orangtua yang berambisi bahwa anak memiliki perilaku sesuai keinginan orangtua.

Stres Orangtua dalam Pengasuhan

Peran baru menjadi orangtua beserta proses dalam pengasuhan dapat memicu terjadinya stres baik pada orangtua dan anak. Lebih detail Deater-Deckard (2004) menjelaskan tentang *parenting stress* yang dikenal dengan teori *Parent-Child-Relationship (P-C-R) Stress*.

Kebanyakan teori *parenting stress* menempatkan tiga komponen tersebut secara terpisah namun teori ini menjelaskan keterkaitan antara ketiga komponen tersebut. Komponen yang pertama adalah “*parent*” merupakan stres yang muncul dibawa oleh orangtua (orangtua

yang memang sedang mengalami depresi, gangguan kecemasan dan gangguan emosi lainnya), komponen “*child*” stres muncul karena perilaku anak yang sulit dan menyimpang, dan “*relationship*” muncul karena hubungan orangtua dan anak yang bermasalah.

Tiga komponen *parenting stress* ini dapat berakibat pada penurunan kualitas dan efektivitas dalam pengasuhan. Termasuk penurunan ekspresi verbal maupun nonverbal yang hangat, meningkatnya penerapan kedisiplinan anak disertai kekerasan, ekspresi permusuhan yang muncul pada anak, dan tindakan-tindakan yang jauh menyimpang dari aturan pengasuhan yang sesungguhnya.

P-C-R theory menjelaskan bahwa antara orangtua dan anak memiliki keterkaitan satu sama lain jika anak memiliki emosi dan perilaku yang sulit maka akan berpengaruh meningkatkan stres pada orangtua, sebaliknya jika orangtua mempunyai masalah sendiri seperti depresi dan kecemasan maka akan berdampak pada pengasuhan sehingga memicu meningkatkan permasalahan emosi dan perilaku pada anak. Reaksi orangtua terhadap *stressor* adalah kunci dari lingkaran yang saling terkait tersebut. Orangtua yang mampu melakukan manajemen stres dengan baik maka proses pengasuhan dapat berjalan dengan baik dan anak menjadi lebih sejahtera secara sosial maupun emosional.

Penguatan Postif dalam Menghadapi Stres

Pada sebuah survei penelitian yang dilakukan oleh Haltzman dan DiGeronimo, (2009) ada pertanyaan yang menarik namun perlu direnungkan orangtua ketika dihadapkan pada tekanan-tekanan dan keluhan-keluhan mengenai anak mereka. Pertanyaan tersebut adalah “jika memang memiliki anak itu merupakan hal yang problematik mengapa orangtua memutuskan memiliki anak? Hasil survey penelitian mengungkapkan beberapa jawaban orangtua diantaranya adalah:

1. Anak merupakan harapan orangtua di masa depan, anak mewarisi genetik, nilai-nilai, dan tradisi dari orang
2. Anak membawa kegembiraan melalui hal-hal kecil, tawa kecil, senyum yang tulus, dan suara yang menggemaskan.
3. Anak mendorong orangtua untuk mempunyai tujuan hidup yang lebih baik, kesejahteraan keluarga, dan anak menjadi alasan orangtua menghadapi tantangan keseharian diantaranya bekerja dengan baik, menyiapkan makanan bernutrisi, dan mencari informasi mengenai kesehatan anak maupun pengasuhan.
4. Anak menghubungkan orangtua pada komunitas. Mempunyai anak mendorong orangtua untuk memiliki komunitas maupun kelompok pertemanan orang Banyak orangtua pergi bersama orangtua lainnya ke taman bermain bersama anak mereka

ataupun menjalin bergabung dalam komunitas di media sosial untuk meningkatkan ilmu pengasuhan atau saling bertukar informasi mengenai anak.

5. Anak membantu meringankan beban orangtua, dalam keluarga tradisional anak akan terlibat untuk membantu orang Baik pekerjaan rumah maupun dalam pengelolaan usaha keluarga ketika sudah beranjak dewasa.
6. Anak menebarkan cinta. Pada awal kehidupannya bayi baru lahir hanya fokus pada orangtuanya khususnya ibu. Bayi yang begitu tulus dan polos menggairahkan rasa cinta kasih dari orangtuanya maupun orang-orang disekitarnya.

Melihat hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa memiliki anak merupakan hadiah dan anugrah luar biasa untuk orangtua dan lingkungan sekitarnya. Ketika orangtua dihadapkan pada perilaku anak yang memicu stres sebaiknya orangtua juga melihat sederetan kebaikan yang diberikan anak untuk orangtua.

Hal ini sangat membantu orangtua untuk mengontrol diri sebelum merespon negatif kepada anak. Diungkapkan oleh Deater-Deckard (2004) salah satu pendekatan *coping stress* yang efektif pada *parenting stress* adalah pendekatan secara kognitif.

Strategi dengan pendekatan kognitif adalah dengan cara memanggil kembali hal-hal yang positif dan membingkai ulang permasalahan. Dengan strategi ini orangtua akan lebih fokus terhadap permasalahan yang harus dipecahkan tanpa berperilaku berlebihan seperti tidak nafsu makan, sulit tidur, dan melakukan kekerasan.

Jadi enam alasan memiliki anak berdasarkan survei [penelitian](#) Haltzman & DiGeronimo (2009) bisa dijadikan penguatan positif terhadap *stressor* perilaku sulit anak sehingga orangtua juga lebih fokus dalam mencari jalan keluar untuk memperbaiki perilaku anak daripada bersikap negatif berlebihan seperti marah tidak terkontrol, tidak bisa tidur, dan sulit makan atau yang lainnya.

Daftar Pustaka

Clifford-Poston, A. (2001). *The Secrets of Successful Parenting*. Oxford: How To Books Ltd

Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. London: Yale University Press

Haltzman, S., & DiGeronimo, F. T. (2009). *The Secrets of Happy Families*. San Francisco: Jossey-Bass

Sattler, N. D., Kramer, P. G., Shabatay, V., & Bernstein, A. D. (2000). *Child Development In Context*. New York: Houghton Mifflin Company.